

連勝理站江交安宣導影片 獲道安創新貢獻獎 第2名

製作 QR cord 推廣租賃車行張貼，遊客自主掃瞄觀賞，再騎車上路，達沉浸宣導效果



連江縣衛生局 今年度健康體重管理減重活動 348人參加，減重公斤數達1036.75公斤，成果卓著。「肥胖」目前已是國人健康上的一大隱憂，其相關疾病如高尿酸、高脂血、高血壓及糖尿病等，在國內盛行率亦是逐年增加，因此良好的飲食習慣加上適度的運動習慣，就能免於肥胖及相關「文明富貴病」的威脅。藉由推廣「健康促進」體重控制活動」，規劃「飲食管理」、「運動管理」及「健康生活習慣」等方法，達到控制體重的目標，更進一步可預防慢性病發生。現代人生活型態因科技產業及西方速食文化的影響而有所改變，導

致國民身體活動量嚴重不足且飲食攝取失衡，造成肥胖。肥胖不只影響生命安全與健康，因肥胖所導致的心血管、腦血管、糖尿及高血脂等疾病叢生，對於健康更是無法察覺的隱形殺手。這些疾病雖然屬於慢性病且大多發生在老年族群，但近來發現罹患心血管疾病及高血脂疾病的年齡層有逐漸下降之趨勢。聯合國世界衛生組織（WHO）統計更指出NCDs（非傳染性疾病）佔一半以上的死亡原因，而其死亡原因又與世界各國肥胖率逐年增加有關，因此宣告肥胖為二十一世紀重要的公共衛生與醫療問題。

體重管理已經蔚為風潮，但是體重控制絕不是體重計數字追低就

好。就公共衛生的角度而言，肥胖和多種慢性病息息相關，但「養瘦」也得三思，瘦並不一定代表健康，我們真正該關心的BMI數值（Body Mass Index身體質量指數）是否屬於健康範圍。以18歲至65歲的成人來說，健康體重應在 $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24 \text{ kg/m}^2$ 的範圍內，倘若BMI值低於 18.5 kg/m^2 即為過瘦了。一味地追求「瘦」，恐怕出現免疫力差、容易有婦科疾病或不易懷孕，及骨質疏鬆的危險。

為保持健康的身體，應該均衡攝取各類食物，包含蔬菜、水果，因爲葉菜類含豐富纖維，能促進腸道蠕動，能達到改善便秘、降低膽固醇等效果，同時也含有豐富礦物質

的。此外，若能加上適當的體力訓練，對於減重或是維持正常體重都有非常大的幫助。減重遇到瓶頸時，建議到醫療院所尋求營養師或肥胖專科醫師的指導，詢問正確的減重方式，不可相信偏方。

減重是許多人正在面對的課題，不只是追求外表上的美觀，更與身體健康習習相關。正確的方式進行健康減重，並導正常見的減重迷思，實踐「聰明吃、快樂動，天天量體重」的技巧，不僅有助於身體健康，還能帶來心理和社交方面的積極變化，健康減重可說是一個全方位提升生活質量的過程，為自己創造更積極正向且精彩的人生。

減重 一小步

健康
一大步

交通安全宣導組 第2名

連江縣政府

機車租賃導入QRcode交安宣導影片



臺北市區監理所連江監理站「機車租賃導入QRcode交安宣導影片」，榮獲113年交通部道安創新貢獻獎第2名。（圖：連江監理站）

【記者曹重偉報導】為加強遊客在馬祖騎乘機車的防禦能力，降低交通事故，臺北市區監理所連江監理站於112年拍攝宣導影片上架YouTube，為提升遊客閱覽率，今年特別製作QR code推廣租賃車行張貼，代表連江縣道安會報參加113年交通部第16屆道安創新貢獻獎，榮獲第2名殊榮。

站長王敦濤表示，馬祖道路不僅陡峭且多彎、多叉路等特性，對遊客而言稍有不慎，遊客在不熟悉路況的情形下，容易發生交通事故。監理站蒐集了歷年事故樣態，如下坡緊急煞車、路口未停讓、道路隨意停車、雙載造成重心不穩、輪胎胎紋不足，及租車手續未完備等等，依照態樣分析製作成影片，並跨機關邀請馬管處、交通旅遊局放置宣導網頁，共同推廣機車騎乘安全。

監理站表示，今年為更能深度推廣，特別製作QR code貼紙，發送機車租賃車行、民宿，一起加入共同宣導行列。業者協助張貼於機車儀表板附近，讓租車的遊客能先掃碼觀看，再騎車上路，達到沉浸宣導效果。目前影片觀賞次數已突破了2000人，遊客的交通事故也由111年的23件，降到今年12件，在各方的努力下，有明顯的下降。

臺北市區監理所也表示，交通安全工作項目繁多，連江監理站這次以創新、科技的手法，不僅讓宣導成本降低，騎士自主掃瞄觀賞，達到沉浸貼身，發揮最大的效益。也能在眾多參賽單位中脫穎而出，實屬不易。未來也希望發揮更多創意，有效宣導各項交通安全觀念。

東引鄉代會總質詢 聚焦冬季離島交通船調度

建議「東海明珠」停航期間以「南北之星」替代，提升航行安全及降低不適感



東引鄉民代表會第12屆第4次定期大會進行鄉政總質詢，鄉代表就冬季離島交通船調度、漁民無冰塊冷藏漁獲等議題提出詢問及建議。（圖／文：陳其敏）

記者曹重偉報導一久等了！第三屆遠鵬老籃球賽將於11月7日至11月10日在連江縣縣民多功能體育館隆重登場。今年比賽分為45歲組歲組，吸引來自國內各地共8支籃球勁旅，將不減當年的球技和團隊精神。參賽球員們都是場上的經驗豐富者，他們將藉此機會重新點燃籃球的激情，讓觀眾看到中年層的活力與拚神。

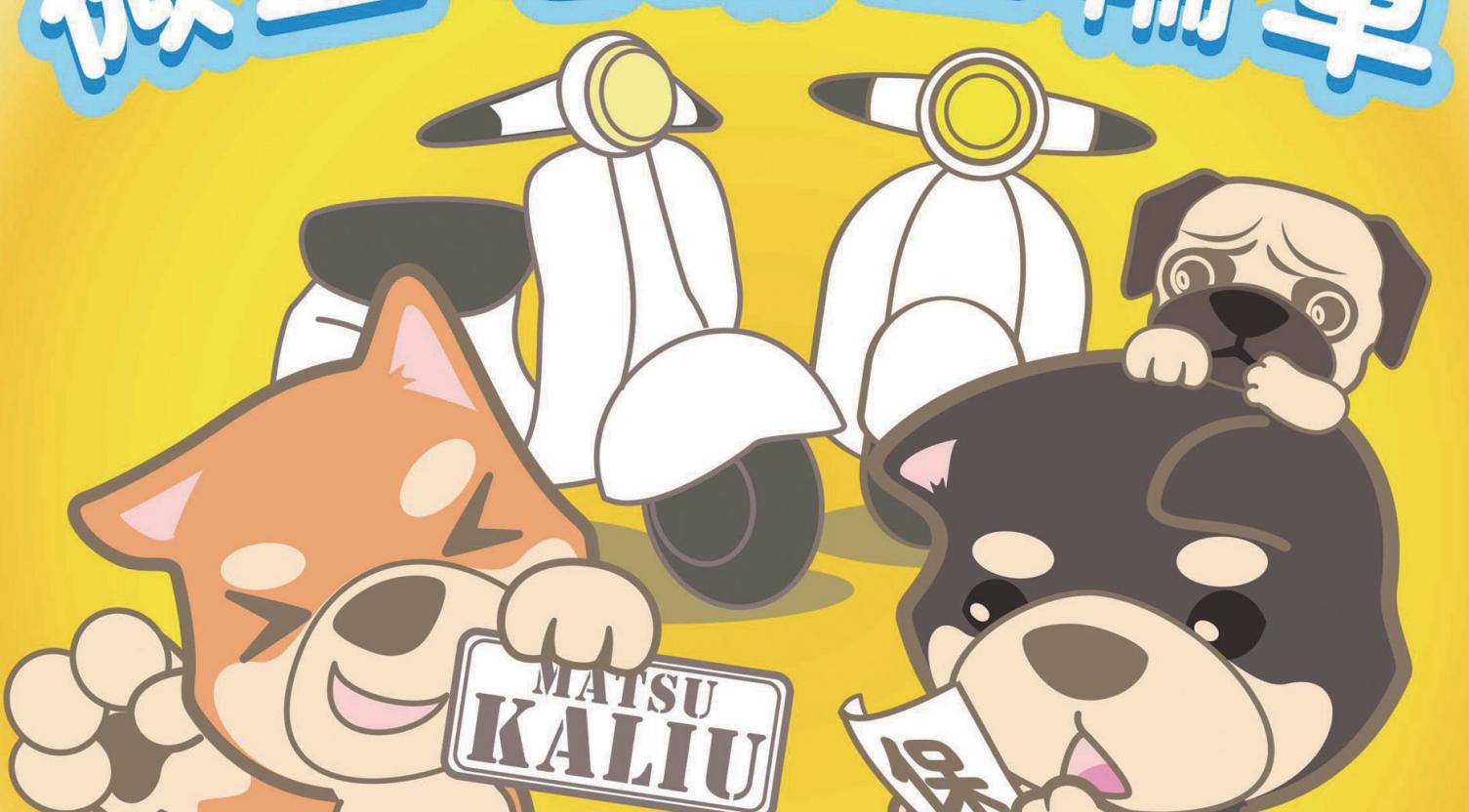
承辦單位連江縣政府教育處表示，遠鵬老馬一向致力於推廣中年層籃球運動，為不同年齡段的籃球愛好者提供展現自我的平臺。這場賽事不僅限於競技，更強調參賽者之間的交流與互動。從45歲組到55歲組，參賽球隊皆來勢洶洶，準備為觀眾帶來高水準的競賽，讓大家見證不屈不撓的運動精神。

此外，本屆遠鵬老馬盃獲得多家知名品牌贊助，包括馬祖酒廠、胖胖星球、運動狂人以及Monster能量飲料等，為比賽增添了更多精彩內容。賽事期間將安排多場活動，不僅讓觀眾享受比赛。

東引地區指揮部砲兵連射擊公告

第三屆遠鵬老馬盃籃球賽 7 日開打
吸引國內 8 支勁旅參賽，歡迎到場加油

微型電動三輪車



登記領片



名媛駕馭時尚二路記



吉通部路政工程有限公司

清江彭家溝旅遊區，開心你

Basic —